

جامعة مدينة السادات
كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى معلمي فصول الدمج

بحث مستل من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص: صحة نفسية)

تم قبول البحث للنشر

إعداد الباحثة
إيمان حسن محمود تركي
إشراف

يعتمد
عميد الكلية

د/ ولاء علاء الدين الديب
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة مدينة السادات

أ.د / شعبان حسين محمد خليفة
أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية- جامعة المنيا

٢٠٢٢ م - ١٤٤٤ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية الي تحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج و كشفت عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج، و استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي ذات المجموعة الواحدة، و تكونت عينة الدراسة من (١٠) معلم ومعلمة تم اختيارهم من مدرسة السادات الابتدائية بمدينة السادات بمحافظة المنوفية، و تضمنت أدوات الدراسة البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة)، و مقياس الشفقة بالذات ، مقياس مقنن (٢٠١٥) (إعداد/ محمد السيد عبدالرحمن ، علي سيد العمري، رياض نايل العاسمي، فتحي عبدالرحمن الضبع)، وقد توصلت نتائج البحث إلي وجد فرق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، رجع إلي تأثير البرنامج المعرفي السلوكي لصالح التطبيق البعدي مما اشار إلي حدوث تقدم المجموعة التجريبية الأولى بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي، و وجد فرق دالة إحصائيا بين متوسطي رتب درجات التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، رجع إلي تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في التطبيق البعدي وضعف تأثيره في التطبيق التتبعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج معرفي سلوكي - الشفقة بالذات- معلمي فصول الدمج.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

The current study aims to improve the self-compassion of the teachers of the integration classes, and to reveal the effectiveness of a behavioral cognitive program to improve the self -compassion of the teachers of the integration classes, then the experimental method is employed in the study, The sample of the study consist of (10) teachers from sadat primaryschool Almonofia, This sample was experimental group , and the tools of the study were measure of self-compassion, standard (2015) that Prepared by (Mohammed Abdulrahman, Ali Sayed al-Omari, Riad Nayel al Assami, Fathi Abdulrahman el-Dabba), and (CBP) researcher's preparation , then the result were reported that there is statistical significant differences among means ranks of the Experimental group in the post-Test compared to their means ranks in the pre-Testing on the dimensions of Self-compassion scale and the whole score which indicate the improvement of the experimental group in the behavioral cognitive program, then there is statistically significant differences among means ranks of the experimental group in the post-Test and their means ranks in the follow up test on the dimensions of Self-compassion scale which indicates the continuing effect of the behavioral cognitive program.

Key words: Cognitive- behavioral program - Self-Compassion - Teachers of the integration classes.

مقدمة الدراسة:

يعتبر الإهتمام بشريحة مهمة وحيوية من شرائح المجتمع ألا وهي شريحة معلمين فصول الدمج أمر ضروري مما يساعد في نجاح عملية الدمج في المدارس، فمعلم فصول الدمج ذو خصائص وحاجات نفسية وعقلية وبدنية خاصة ، كما أنه يحتاج لمهارات متنوعة لتقديم المعلومات التي تتناسب مع مستوي تلاميذه المتباين.

كما وضح نجيب خزام (٢٠١٠، ٣٠-٤٠) فلسفة الدمج وهي أن تركز على الجانب الاجتماعي للإعاقة وليس الجانب الطبي، حيث يقدر جوانب القوة للطفل، وتؤكد أيضا علي توفير المصادر اللازمة لتلبية الاحتياجات المختلفة للأطفال، بينما تؤكد على تهيئة المجتمع وتدريب كل من الأهل واخصائيين ومعلمين، وذلك باعتبار أن المشكلة في المجتمع والنظام التربوي وليس الطفل، وتأكيد أن جميع الأطفال يستطيعون التعلم ويحتاجون المساندة والدعم. حيث أشارت دراسة (Heather 2015,138) إلي أهمية نظام الدمج في تنمية المهارات الإجتماعية حيث أن الطلاب الذين يتعلمون في بيئة أقل عزلة ومع أقرانهم العاديين تنخفض لديهم معادلات السلوكيات الشاذة.

وأشار خالد رمضان (٢٠١١، ٢٦٩) أن الدمج يحتاج إلي معلم مُعد ليتعامل مع تلاميذه ذو خصائص وحاجات نفسية وعقلية و بدنية خاصة، حيث أنه مطالب بفهم تام لخصائص تلاميذه داخل فصول الدمج النفسية وسلوكهم وميولهم واهتماماتهم التي تختلف عن أقرانهم العاديين ومراعاة الفروق الفردية الشاسعة بينهم، كما أن المعلم مطالب بتقديم المعلومات بالأساليب و الطرق التي تتناسب مع مستوياتهم المتباينة، أي أن المعلم يحتاج إلي كفاءة خاصة وقدرات عالية ومهارات متنوعة وأدوار مختلفة ومتنوعة.

وتعمل الشفقة بالذات كحاجز وقائي ضد المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي

يواجهها الفرد، فيزداد شعورهم بالسعادة النفسية ويزداد أيضا الترابط والتواصل

الاجتماعي (Neff&Pittman 2010,225-340).

وبالإضافة إلي ما سبق فإن مفهوم الشفقة بالذات يعتبر مفهوم حديث نسبيا في مجال علم النفس والصحة النفسية، حيث ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين علي يد عالمة كريستين نيف، ووصفت الشفقة بالذات علي أنها وسيلة إيجابية في توجه الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه إليها، والتعامل معها بلطف عند التعرض لمعاناه أو ألم وذلك بدلاً من توجيه النقد اللاذع لها، لذلك نظرت إليه علي أنه سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، لذلك فإنها تعتبر حاجز نفسي من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة عندما يعيش الفرد حالة من الإخفاق وعدم الكفاءة الشخصية في حل مشكلاته الحياتية (Neff&castigan,2014,11).

ويعد الإرشاد المعرفي السلوكي أسلوب من الأساليب الإرشادية التي تتضمن مجموعة من الفنيات الإرشادية التي تهدف إلى إحداث تغيير إيجابي في الجانب المعرفي و السلوكي للأفراد، حيث يهدف الإرشاد المعرفي إلي تغيير في أنماط الاعتقادات القديمة، وكذلك الأفكار السلبية والتوقعات السلبية إلى أنماط جديدة و إيجابية، ويتعلم الفرد من خلال الفصل بين الأفكار العقلانية و اللاعقلانية و الشعور بالقدرة في التحكم في نفسه، بينما يهدف الإرشاد المعرفي السلوكي إلي تعديل

السلوك الغير مرغوب فيه والتحكم فيه، بحيث يتعلم الفرد كيفية مواجهه المواقف الصعبة بإظهار التحكم في نفسه (أماني عبدالوهاب، ٢٠٠٦، ٥٢).

ومن ثم فإن البحث الحالي يهتم بتحسين الشفقة بالذات من خلال برنامج معرفي سلوكي لدي
معلمي فصول الدمج.

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي :-

- ما مدي فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج؟
ويتفرع منه التساؤلات التالية :-

١- هل توجد فروق بين أفراد المجموعة التجريبية للشفقة بالذات باختلاف القياسين القبلي
والبعدي؟

٢- هل تستمر فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الشفقة بالذات لدي أفراد المجموعة
التجريبية بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي؟

هدف الدراسة .

تهدف الدراسة الحالية الي:

- التعرف علي فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج.
- تحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج.

أهمية الدراسة :

١ :- الاهمية النظرية :

تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال الاتي :-

أ. حداثة مفهوم الشفقة بالذات إذ أنه من المتغيرات الحديثة والتي ترتبط بمستوي الصحة
النفسية للفرد، بالإضافة الي أنه من المفاهيم التي تنتمي الي منظومة علم النفس الايجابي وكذلك لقلّة
اهتمام الباحثين في البيئة المحلية والعالمية .

ب. ارتباط مفهوم الشفقة بالذات ومتغيرات نفسية أخرى عديدة ومهمة في الحياة النفسية
والاجتماعية .

ت. ندرة الدراسات التي تناولت الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج في حدود ما اطلعت
عليه الباحثة من دراسات عربية وأجنبية .

ث. تصميم برنامج معرفي سلوكي مقدم لمعلمين فصول الدمج لتحسين الشفقة بالذات لديهم .

٢ :- الاهمية التطبيقية :-

أ- التحقق من فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين مستوي الشفقة بالذات لدي معلمي
فصول الدمج .

ب- تقدم الدراسة مقياس الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج يمكن الاستفادة منه في مجال
الدراسات النفسية .

ت- فهم طبيعة الشفقة بالذات .

مصطلحات الدراسة .

١- فاعلية:

تعرف الباحثة الفاعلية بأنها الأثر الذي يتركه البرنامج المعرفي السلوكي المصمم من قبل الباحثة
والمستخدم في هذه الدراسة؛ وذلك بتحقيق درجة أفضل في القياس البعدي من تلك الدرجة التي

حققها المفحوص نفسه في القياس القبلي علي مقياس الشفقة بالذات بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

٢- الشفقة بالذات Self-Compassion :

- التعريف الإصلاحي :-

تعرف (Neff,2008,267) الشفقة بالذات بأنها "نوع من الفهم والتفاهم تجاه الذات في حالات الألم والفتل بدلاً من النقد الذاتي الاذع وأن يدرك الفرد تجاربه كجزء من تجارب الآخرين بدلاً من رؤيتها منعزلة وأنها بناء متعدد الأوجه ويتكون من ثلاث مكونات (اللفظ بالذات مقابل الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، واليقظة العقلية مقابل المغالاة)".

وتتبني الباحثة في الدراسة الحالية تعريف الشفقة بالذات وفق منظور نيف (250-

Neff,2003,223) "بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الفتل، ينطوي علي اللطف بالذات، وعلي عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح".

- التعريف الإجرائي لمصطلح الشفقة بالذات :

دعم الذات في مواجهة الضغوط وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة من خلال مقياس الشفقة بالذات.

٣ - البرنامج المعرفي السلوكي Cognitive Behavior Therapy

يعد الإرشاد حديث نسبياً، حيث أنه يعمل علي دمج فنيات الإرشاد المعرفي وفنيات الإرشاد السلوكي ويتعامل من خلال منظور ثلاثي الأبعاد، إذ أنه يتعامل معها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً. حيث يعرفه محمد بن سالم (٢٠١١ ، ٥٨) أنه هو أسلوب إرشادي يركز علي المهارات السلوكية والعمليات المعرفية ومحاولة دمج الفتيات المستخدمة في الإرشاد السلوكي الذي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك والجوانب المعرفية لطالب المساعدة بهدف إحداث تغييرات مطلوبة في السلوك .

- التعريف الإجرائي للبرنامج المعرفي السلوكي:

تري الباحثة أنه خطه تعليمية، تتضمن مجموعة من الخبرات والأساليب، وتصميم الأنشطة بطريقة مرتبطة ومنظمة لهدف تنمية مهارات ومعارف واتجاهات المتدربين باعتماد نبدأ التدريب الذاتي ومبدأ التدريب بمساعدة المدرب ويهدف البرنامج المعرفي السلوكي في هذه الدراسة إلى تحسين الشفقة بالذات لدي أفراد العينة من معلمي فصول الدمج.

٤- مفهوم الدمج :

يعرفه ولد خليفة، مراد عيسي (٢٠٠٦، ٥٥) " بأنه وضع الطفل ذوي الإحتياجات الخاصة مع الأطفال العاديين داخل إطار التعليم النظامي العادي ولمدة تصل الي ٥٠٪ من وقت اليوم الدراسي مع تطوير الخطة التربوية والتي تقدم المتطلبات الأكاديمية والمقررات الدراسي التي تحقق الأهداف المرجوة من تعاون التربويين من أجل رعاية وتعليم ذوي الإحتياجات الخاصة بفئاتهم المختلفة أثناء فترة الدمج".

٥- معلمين فصول الدمج:

تعرف الباحثة معلمين فصول الدمج: " بأنهم المعلمون العاديون الذين يدُرّسون للتلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة والعاديين معا ضمن البرنامج الدراسي في بيئة الصف العادية في المدارس العادية بجمهورية مصر العربية.

سادساً:- المحددات الدراسية :-

١- المحددات المكانية:-

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية مكونه من (50) معلم ومعلمة من معلمين فصول الدمج تم استخدامها لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وعينة أساسية تكونت من (10) معلم ومعلمة بفصول الدمج بمدرسة السادات الابتدائية بمدينة السادات - محافظة المنوفية.

٢- **المحددات الزمانية:-**

تم تنفيذ جلسات البرنامج أثناء الفصل الدراسي الثاني 2022/2021 م علي مدي (6) أسابيع بواقع جلستين كل أسبوع (أي بمجموع 12 جلسة) واستغرقت كل جلسة ما بين (40-50) دقيقة، بالإضافة إلي جلسة المتابعة وذلك بعد مرور شهر من انتهاء جلسات البرنامج ليكون إجمالي عدد الجلسات (ثلاثة عشرة جلسة).

٣- **المحددات المنهجية :-**

منهج الدراسة :-

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي نظرا لمناسبته للدراسة الحالية وأهدافها ، حيث إنه يقول علي التصميم ، والضبط التجريبي ، لمعرفة أثر المتغير المستقل (البرنامج المعرفي السلوكي) علي المتغير التابع وهو (تحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج)، وقد قامت الباحثة بالتصميم التجريبي من خلال تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، إحداهما تجريبية تم تعريضها للبرنامج المعرفي السلوكي، والأخرى ضابطة لم يتم تعريضها للبرنامج المعرفي السلوكي وتم عمل كلا من القياس القبلي والبعدى والتتبعي ، لتحديد فاعلية البرنامج .

عينة الدراسة :-

تكونت عينة الدراسة من (10) معلم ومعلمة من معلمي فصول الدمج للعام 2022/2021 م، وقد تم اختيارهم من مدرسة السادات الابتدائية بمحافظة المنوفية.

المجموعة التجريبية (10) معلم /ة لفصول الدمج.

الأدوات المستخدمة :-

استخدمت الباحثة أدوات الدراسة التالية :-

- البرنامج المعرفي السلوكي (إعداد الباحثة).
- مقياس الشفقة بالذات (مقياس مقنن ، ٢٠١٥).

(إعداد/ محمد السيد عبدالرحمن ، علي سيد العمري، رياض نايل العاسمي، فتحي عبدالرحمن الضبع).

الإطار النظري :-

المحور الأول الشفقة بالذات (self-compassion) .

لقد ركزت البحوث والدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة الشفقة بالذات كمتغير مهم وإيجابي في شخصية الفرد و يعود هذا المفهوم إلي الدراسات التي قامت بها Neff، حيث تعتبر " Neff " هي أول من طرحت مصطلح الشفقة بالذات وهي تري أن الفرد لا يشعر بالسعادة النفسية إلا إذا شعر بالشفقة بالذات، وهي تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوب فيها في ذات الفرد وحياته بحيث تعتبر الشفقة بالذات هي مصدر للسعادة النفسية والحقيقة للفرد كما أنها قدمت مقياسا للشفقة بالذات عام (2003) في محاولة منها للكشف عن طبيعة مفهوم الشفقة بالذات باعتبارها اتجاها صحيحا للتعامل مع الذات في المواقف الضاغطة والخبرات الأليمة.

• مفهوم الشفقة بالذات (self-compassion):

حيث تري Neff أن الشفقة بالذات تعتبر أكثر من مجرد حب الذات، بينما هي معاشية للخبرات الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية ودون مبالغة انفعالية، وبهذا الأسلوب يقوي شعور السعادة الداخلية والسعادة مع الآخرين، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية علي الذات أثناء لحظات الألم، فإن الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول إلي الشفقة علي الذات (self-pity) (Neff,2003,85-101).

ويري (Homme,2010,35) أنها حالة متطورة من حب الذات تأخذ صورة اجتماعية مقبولة من قبل الآخرين لتنظيم الذات والثقة بقدراتها بدلاً من الإعتماد عل الآخرين في مواجهه المشاكل أو الفشل الذي يتعرض له الفرد.

بينما يعرفها عادل المنشاوي (٢٠١٦، ١٦٢-١٦٣) بأنها " اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغط التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن الحنو وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها، وأيضا فهم خبرات الذات كجزء من الخبرات التي يعاني منها أغلبية الأفراد ومعالجتها في وعي الفرد بعقل متفتح" ، وتتبنى الباحثة هذا التعريف كتعريف اصطلاحي للشفقة بالذات.

- مراحل تطور الشفقة بالذات :-

قدم كل من Mckay&fanning(2000) تصورا يتضمن ثلاث مراحل لتطور حالة الشفقة بالذات لدي الفرد وهي:-

١- مرحلة التفهم understanding stage :- وهي الإستبصار في الخبرات والمشاعر والسلوكيات المرتبطة.

٢- مرحلة القبول Acceptance stage:- وهي الإعراف التام بالحقائق دون إبداء الرأي او التقدير أو الحكم.

٣- مرحلة التسامح Tolerance stage:- وهي القبول بالأخطاء والتعلم منها والتحرر من مشاعر اللوم الذاتي ، والرغبة الكاملة للتغير إلي الأفضل. (Meital,2014,4)

- أبعاد الشفقة بالذات:-

تعد (Neff) من أوائل الباحثين الذين قدموا مفهوم نظري عن الشفقة بالذات، فهي تري أن الشفقة بالذات تعني قدرة الفرد علي كبح مشاعر المعاناة لديه وتحويلها إلي مشاعر الدفاء والاتصال، وأن بناء الشفقة بالذات يتكون من ثلاث أبعاد وهي :-

١- اللطف بالذات self-kindness مقابل انتقاد الذات self-judgment:

وهي أن يكون الفرد رحيما بذاته لطيفا معها و متفهما لها عند التعرض للمعاناة، أو الفشل.(Neff,2003a,237)

كما عرفت دعاء عوض(٢٠١٩، ٦٩٠) اللطف بالذات أنه التفهم العاطفي للفرد لذاته في مواقف المعاناة وعدم الكفاءة بدلاً من اصدار أحكام قاسية ضد ذاته.

كما أضافت إكثار خليل، ومائدة مردان (٢٠٢٠، ٣٥٩) أن اللطف بالذات يتضمن الراحة الفعالة للنفس بحيث يستجيب الفرد لنفسه كما تسرع لرعاية أصدقائها المحتاجين لذلك، بحيث يسمح الفرد لنفسه أن تتحرك عاطفيا تجاه ألمه الخاصة ويطمئن عقله المضطرب ليشعر بالسلام و بالدفيء والوداعة والتعاطف مع ذاته .

٢- الإنسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation:

وتناولت (Neff,2003a:230-235) في هذا المكون الصعوبات والمشكلات المؤلمة والتي يعاني منها الفرد في الحياة الإنسانية حيث تعتبر هذه الصعوبات عما تحدث عند كل الافراد وليس عند البعض فقط, وتعتبر الإنسانية المشتركة هي قدرة الفرد علي ادراك ذاته وان مثله مثل الآخرين في معاناتهم , فقد يخطئ الفرد وينتابه الشعور بالفشل وعليه أن يشارك الآخرين خبراتهم بحيث يعتبر خبراته جزء من خبرات الآخرين, بينما تشير العزلة بان يعتقد الفرد نفسه أنه الوحيد الذي يعاني من المشكلات والصعوبات ويعاني الفرد حين ذلك بالعزلة والانفصال عن الآخرين.

3- اليقظة العقلية Mindfulness مقابل الوحدة النفسية Psych unit:-

حيث أشارت (Neff(2003) إلا أن اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن بين الانفعالات والقدرة علي مواجهه الأفكار المؤلمة بدون تأنيب الضمير للذات او المبالغة في الحزن، وهي تعني أيضا الانفتاح علي عالم من الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة ومعايشة الخبرة في اللحظات الحاضرة بشكل متوازن. (Neff,2003c,312-318).

سمات الافراد المشفقين بذواتهم :-

تري كلا من سوزان بسوني، وجدان خياط (٢٠١٩، ٥٢٥) أن خصائص الافراد المشفقين بذواتهم لديهم عدة خصائص :-

- ١- لديهم اختلافات في سمات الشخصية .
- ٢- أكثر مرونة , فالأفراد يكونوا أكثر انفتاحا علي خبراتهم .
- ٣- أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية .
- ٤- أكثر تفاؤل , وشخصية ناضجة .
- ٥- أكثر تفهم وانسجام وعطف للخبرات المؤلمة التي يمرون بها بدلا من المبالغة في الحكم النقدي وجلد الذات .
- ٦- سهل عليهم تشكيل روابط اجتماعية .

البعد الثاني:- الإرشاد المعرفي السلوكي :-

و ظهرت الفكرة الاساسية التي تنادي بالإرشاد المعرفي السلوكي قبل مئات السنين منذ ظهور العلاج نفسه ولكن مع بداية النصف الاخير من القرن الماضي بدء الاهتمام بالجوانب المعرفية ومعرفة دورها في التعامل مع الاضطرابات النفسية حيث نشر بيك مقالة حول تطبيق الإرشاد المعرفي علي حالة فصام مزمن من ١٩٥٢ , وكانت بداية لإسهامات كبيرة لبيك في الإرشاد المعرفي للاكتئاب , حيث فتح بيك الباب لكثير من العلماء مثل لاليس, وميكنبوم وغيرهم, وكان من رواد الإرشاد المعرفي السلوكي ألبرت أليس (Albert Ellis) وهو من أشهر المحللين النفسيين في نيويورك في ذلك الوقت حيث أطلق للإرشاد جديدة تسمى الإرشاد العقلاني الانفعالي والذي كان أكثر نشاطا وأقل مدة من التحليل النفسي الذي كان يستغرق وقتا طويلا وقد توصل أرون بيك (Arron Beck) الي وضع نموذج معرفي للاكتئاب في محاولة منه للتوصل الي تفسيرات وقواعد عملية التحليل النفسي , ولاكن انتهى بوضع أسس وخصائص الإرشاد المعرفي السلوكي كما وصفها ألبرت أليس (علاء فرغلي ٢٠٠٥، ١٠-١١).

وتري الباحثة من خلال اطلاعها علي الدراسات السابقة أنه في القرن الحديث بدء استخدام العقل في تحقيق تغيير الأفكار وذلك لمحاولة تغيير الافكار الخاطئة واللاعقلانية والتي كان يتبناها المسترشد , وذلك بغرض تعديل سلوكه, وتحسين صحة الفرد من الاضطرابات النفسية التي

يتعرض لها في مواقف مختلفة وكيفية التعرف علي هذه الاضطرابات كسلوك فردي أو جماعي
ومن هنا ربطة النظريات الحديثة بين النظرية المعرفية والسلوكية وما يسمى بالإرشاد المعرفي
السلوكي .

- تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي :-

يعرف الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه وسيلة من وسائل الإرشاد النفسي التي يمكن استخدامها في
العديد من الاضطرابات, وذلك من أجل مساعدة المسترشدين في تحقيق التكيف مع نفسة ومع البيئة
المحيطة به, وذلك خلال الاعتماد علي تصحيح الاعتقادات الخاطئة, ومحاولة لتدريب المسترشد
علي أداء اللوك القويم من خلال استخدام مجموعة من فنيات الإرشاد المعرفي .

كما يعرفه بأنه أحد المناهج الإرشادية الحديثة التي تعكس التذعيم المتبادل بين المناهج السلوكية
والمعرفية لطلب المساعدة بهدف إحداث تغييرات في سلوكه حيث أنه يجمع بن المكونات المعرفية
والسلوكية التي ثبت نجاحها في التعامل مع السلوك (ناصر المحارب ٢٠٠٠، ٤)

_مبادئ الإرشاد المعرفي السلوكي:-

واتفق كل من عادل عبدالله (٢٠٠٠، ٢٣)، و سيريل بوفيه (2019، 77-78) بأن هناك مجموعة

من المبادئ التي تشكل اساليب الاتجاه المعرفي السلوكي من حيث الاستثارة والإرشاد وهي :-

١. أن المسترشد والمرشد يعملان معا ف تقييم المشكلة والتواصل الي حل لها , وأن المعرفة
لها دورا اساسياً في معظم الأدوار الإنسانية, حيث توجد علاقة داله في اتجاه سلبي بين كلا
من المعرفة والوجدان والسلوك , وتعتبر الإتجاهات والتوقعات والأنشطة المعرفية .
٢. الوعي بالذات له دور أساسي في تعليم المسترشد .
٣. المعرفة بالأفكار والمشاعر تؤثر عمليا علي السلوك .
٤. تلعب المعتقدات والأفكار والأنشطة دورا كبيرا في بناء السلوك .
٥. أن بعض العمليات المعرفية (الاحساس -والانتباه -والادراك) تندمج في نماذج سلوكية لها
دور أساسي في إنتاج وفهم السلوك والتنبؤ به أيضا , العمليات المعرفية تندمج معا في نماذج
سلوكية .

- خصائص الإرشاد المعرفي السلوكي :-

كما أضافت سيريل بوفيه(٢٠١٩، ٧٧-٧٨) الخصائص التالية ليكون الإرشاد المعرفي السلوكي
مفيد للمسترشد وهي :-

- ١- يجب أن تكون المشكلة المطروحة قابلة للإرشاد بواسطة التقنيات المعرفية السلوكية .
- ٢- لا يجب أن يكون الشخص يعاني من صعوبات نفسية شديدة كالأفكار الانتحارية .
- ٣- التركيز علي تقنيات الإرشاد علاج المعرفي السلوكي كالتركيز علي حل المشكلات
والواجبات المنزلية، إلخ.
- ٤- يجب علي المسترشد أن يكون متحفزا وعلي جانب معرفي من الصعوبات التي يعاني منها .
- ٥- أن يكون قادر علي الالتزام بالعلاقة الإرشادية .

اهداف الإرشاد المعرفي السلوكي :-

ذكر ناصر المحارب (٢٠٠٠، ٥٣) الى اهداف الإرشاد المعرفي السلوكي وهي :-

١. تعليم المسترشد كيف يلاحظ ويحدد الافكار التلقائية التي يقدرها لذاته .

٢. مساعده المسترشد ان يكون واعيا بما يفكر فيه وبذاته .
٣. مساعده المسترشد على ادراك العلاقات بين كل من التفكير والسلوك والمشاعر .
٤. تعليم المسترشد كيفية تقييم افكار التي ترتبط بالأحداث المضطربة.
٥. تعليم المسترشد كيفية تصحيح الافكار الخاطئة .
٦. تعليم المسترشد اساليب التعاون مع الاخرين التي تحسن من المهارات الاجتماعية لديهم.
٧. تدريب المسترشد على استخدام الاستراتيجيات والفنيات المعرفية والسلوكية.
٨. تدريب المسترشد على قدرته لتوجيه ذاته وتعديل سلوكه.
٩. مقاومه الاضطرابات وتقوية الهوية الذاتية للفرد.
١٠. تقوية الحكم والسيطرة على الذات.

اهمية الإرشاد المعرفي السلوكي:-

تعتبر اهمية الإرشاد المعرفي السلوكي واضحا في مجال الارشاد النفسي وذلك لتركيزها علي الوقت الحاضر للمسترشد فتجعل المسترشد شخص نشيط وخبير في مشكلاته النفسية, كما تكون العلاقة بين المسترشد والمرشد علاقة متبادلة وتشاركية لحل مشكلة ما, ويقوم فيه المرشد بدور نشط جدا من خلال تعليم المسترشد القواعد الاساسية لهذا المدخل الإرشادي, ومع تقدم الإرشاد يصبح المسترشد أكثر نشاطا في عملية الإرشاد كما يكون أكثر استقلالية وتأثيرا في الاحداث (هوفمان اس جي مراد ،٢٠١٢، ٣٤).

أبرز النظريات المعرفية السلوكية وتطبيقاتها :-

حيث يعتبر هذا الاسلوب الارشادي مهتم بالأفكار والمعتقدات المختلة وظيفيا لذلك يمكن القول أن الارشاد المعرفي السلوكي تندرج تحته ثلاث اتجاهات رئيسية, وهي اتجاه أبرت أليس (الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي) واتجاه بيك (الإرشاد المعرفي) واتجاه ميكنيوم (التعديل السلوكي المعرفي) وكل اتجاه من هذه الاتجاهات أهدافه وفنياته التي يستند اليها في تحقيق الاهداف (نصر جابر, ناديه بوجمان ٢٠١٣، ٢١٦) .

أوضحت عائشة نحوي (٢٠١٠، ٣٦-٤٨) أبرز النظريات المعرفية السلوكية وهي :-

- أولا نظرية أبرت أليس Eilis :-

ما يعرف ب ABC وتهدف هذه النظرية الي مساعدة العميل علي التفكير العقلاني والمرونة والواقعية في التفكير والحياء وكذلك الحد من النظرة الدونية للذات , وتعتبر الفكرة العامة للنظرية أن اضطراباتنا من صنع أفكارنا المشوهة , ومنها يأتي سلوك الفرد السلبي ويحدث التشوه عن طريق الاستنتاج النصفي التجريدي / الانتقائي / التعميم الزائد.

- ومن التقنيات الإرشادية في نظرية أليس هي تقنيات.

معرفية سلوكية :-

- تغيير الافكار هي إرشاد معرفي .

- تغيير المشاعر هي إرشاد انفعالي.

حيث يحدث التغيير للأفكار الخاطئة عن طريق بعض الأساليب ومنها :-

الحوار السقراطي، الرسم الكاريتاكوري، التخيل، الدعابة، لعب الدور، الاسترخاء وتعتبر مجالات استخدام نظرية أليس متعددة مثل القلق والعدوان، واضطرابات الشخصية، واضطرابات الفصام والاكتئاب، تربية الاطفال والمراهقين علي السلوكيات السلمية وكذلك الارشاد الاسري .

- إيجابيات النظرية هي إرشاد فعال وغير مكلف وقصير المدى، أما سلبياته أنه لا يرجع لجذور المشكلة أي أنها تهمل المكبوتات.

ثانياً :- نظرية بيك Beck :-

وتهدف هذه النظرية الي جعل العميل يغير مسار تفكيره نحو ذاته والآخرين والمستقبل من سلبي الي ايجابي, لذلك تكون الفكرة الرئيسية للنظرية أن أسباب الاضطرابات النفسية تؤل الي الافكار الخاطئة والتي يكونها الفرد عن نفسه والآخرين والعالم المحيط به والذي يسمى في حالات الاكتئاب بالتلوث المعرفي, وتعدد مجالات استخدام نظرية بيك في السيطرة علي القلق والاكتئاب والشره المرضي واضطرابات ما بعد الصدمة, والفصام.

• ومن أهم التقنيات المستخدمة في نظرية بيك هي :-

- الوعي بعمليات التفكير.

- إعادة البناء الفكري والخيالي لدي العميل وكذلك تقديم تدريبات بيئية وتحليل النتائج ثم

اختبارها في مواقف أخرى.

- الدحض المستمر للأفكار السلبية واستبدالها بأخري عقلانية.

- لذلك تعتبر ايجابيات النظرية متمثلة في أنه إرشاد فعال في كثير من الحالات في وقت

قصير.

- تعتبر أكثر وضوحا في وضع التصورات والمخططات الإرشادية، أما سلبياته فهي تجاهله

للاشعور وماضي الفرد فهي تركز علي التفكير الايجابي فقط .

وتتبنى الباحثة نظرية بيك كنظرية البحث حيث تعتبر النظرية أكثر وضوحاً في وضع تصوراتها الإرشادية وكذلك لأنها إرشاد فعال في كثير من الحالات في وقت قصير، حيث تساعد في إعادة البناء الفكري للفرد، ودحض الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار عقلانية.

ومن أهم هذه الفنيات التي تستخدم في برنامج الدراسة الحالية .

١-المراقبة الذاتية : Self-Monitoring

يقصد بها قيام المريض بملاحظة وتسجيل ما يقوم به في مفكره أو نماذج معدة من قبل المعالج مسبقاً، ويحرص المعالج في استخدام المراقبة الذاتية في وقت مبكر لكي يتمكن من معرفة مشكلة المريض بالإضافة الي أن المراقبة الذاتية تؤدي في الغالب الي معدلات تكرار السلوكيات الغير مرغوب فيها من قبل المريض، فهي تقدم أدلة علي ميل المريض من تذكر الفشل الذي يمر به بدلا من تذكر نجاحات الفرد (ناصر المحارب ٢٠٠٠، ١١٨)

٢-طريقة المناقشة Discussion

يتطلب من المريض في هذه الطريقة تذكر الاحداث أو المواقف المرتبطة بموضوع انفعالي لديه، وأن يكون الفرد قادرا علي تذكرها بشكل جيد، حيث يصف الفرد الحادث بالتفصيل، ويحاول المعالج أيضا جعل المريض يتذكر الافكار المرتبطة برد الفعل الانفعالي .

٣- التخيل Imagey

يستخدم المعالج أسلوب التخيل عندما لا يستطيع استخدام الأسئلة البسيطة المباشرة وذلك لإثارة بعض الأفكار التلقائية، حيث يطلب المعالج من المريض تخيل موقف تمثيلية، وكذلك في حالة كون

الموقف عبارة عن تفاعل مع الآخرين فيالإمكان الاستعانة ببعض الناس في لعب بعض الادوار بجانب المريض (ناصرالمحارب، ٢٠٠٠، ١١٠-١٩٢) .

وينقسم التخيل إلي طريقتين وهما:-

- تخيلات سلبية : حيث يشعر الفرد أنه غير ملائم أو يشعر شعورا سلبيا كرد فعل لموقف معين .

- تخيلات ايجابية : حيث يتخيل الفرد موقف غير سار ثم يركز علي الأفكار التي يبني عليها مشاعره ثم يناقش العميل فهي هذه الأفكار و تحويلها إلي أفكار عقلانية .

٤- تقديم الخيارات البديلة :-

- استخدام المرح والقصد المتناقض : حيث يستخدم المرشد المرح و النكت للسخرية من الأفكار الغير عقلانية لدي المسترشد و يجعله يضحك علي أخطائه ويتقبل ما فيها من ضعف، أما القصد المتناقض فهو وسيلة تضخيم لتلك الأفكار الغير عقلانية وينتج عن ذلك أن العميل يبني نهج مضاد أكثر عقلانية وواقعية .

- وسائل التسلية : فاستخدام الوسائل البدنية كالاسترخاء والرياضية يجعل العملاء يشغلون أنفسهم بتلك الوسائل أثناء ممارستها بدلا من التفكير بهزيمة أنفسهم (نادر الزيود، ١٩٩٨، ٦٤-٢٦٧).

٥- لعب الدور Role Play:

يعتبر تكرار بعض السلوكيات لدي المسترشد غالبا ما يجعله مستجدا بمشاعره التي لم يكن واعيا لها من قبل وكذلك فإن لعب الدور للمواقف يعطي لفرد فرصة أكبر للشعور حول مهاراته الاجتماعية وتعتبر العبارات الذاتية الغير مناسبة (محمد بني سلامه، ٢٠١٠، ٢٩-٣٢).

٦- المتصل المعرفي Cognitive Continuum

يطلب المسترشد من العميل أن يوضح كيف يري نفسه مقارنة بالآخرين، على سبيل المثال ان يطلب من المريض الذي لديه اعتقاد أن يشير أن سيكون الناس الذي يعرفهم علي معيار متدرج لهذه الصفة، وهذه الفنية مفيدة لاستبدال كل من الافكار التلقائية والاعتقادات الاساسية وكذلك مفيدة في التعامل مع التفكير الثنائي (ناصر المحارب، ٢٠٠٠، ٢١٧) .

٧- النمذجة Modeling :- هي أسلوب تعلم عن طريق التليد أو الملاحظة، وتعد النمذجة أحد أساليب تعديل السلوك ومن إيجابيات التعلم بالنمذجة أنها تزيد الدافعية وتسهل تعلم السلوك المرغوب .

- النمذجة الحية :- تتمثل في النموذج الاجتماعي كالرفاق والمعلمين، واستخدام الفرد لذاته كنموذج من خلال مواقف كان أدائه فيها جيدا ومن ايجابيات النماذج أنها تزيد الدافعية وتسهل تعلم السلوك المرغوب .

- النمذجة بالمشاركة :- تشمل عرض السلوك بواسطة نموذج وكذلك أداء المرشد لهذا السلوك مع توجيهه وتقويمه من جانب المرشد (محمد عبدالرحمن، ١٩٩٨).

٨- الاسترخاء Relaxation

حيث يستخدم فنية الاسترخاء كفنية سلوكية التي تساعد علي تخفيف الشعور بالتوتر والاضطرابات النفسية المصاحبة لها حيث يعمل الاسترخاء علي خفض التقلصات العقلية والجسمية وبالتالي التحكم في معدلات ضربات القلب وضغط الدم وغيرها من الاضطرابات النفسجسمية والتي تقع تحت تأثير هذه الضغوط (سيد الوكيل وأحمد عياد، ٢٠١٣، ١٤٢٥).

٩- أسلوب حل المشكلات Problem Solving

يعد أسلوب حل المشكلات من الاساليب الحديثة في الارشاد المعرفي السلوكي، ويهدف الي منح العميل الوسائل الاكثر فعالية ليتعامل بشكل أفضل مع الصعوبات التي تواجه الفرد في الحياة اليومية لذلك يعتبر أسلوب علمي ونستطيع أيضا تطبيقه في عدة خطوات وهي :-

- تحديد المشكلة بشكل دقيق يجب علي العميل التعامل معها في الواقع .
- وضع قائمة بكل الحلول سواء واقعية أو غير واقعية .
- ثم اختيار الحل المناسب أكثر وتطبيق هذا الحل في الواقع .
- ملاحظة النتائج فإذا كانت إيجابية نقوم بمواصلة تطبيقه، أما اذا كانت سلبية فنختار حل آخر، وتطبيقه ثم ملاحظة النتائج (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ١٢٣)

١٠- الواجب المنزلي Home Work

هو تكليف يعطي للأفراد العينة للقيام ببعض الواجبات في نهاية كل جلسة علاجية، وتهدف لمساعدة الافراد في نقل التغيرات والمعتقدات الايجابية الجديدة التي تكونت لديهم خلال الجلسة وتعميمها علي المواقف الموجودة في البيئة المحيطة به ولتحقيق أهداف البرنامج يتم تكليف أفراد العينة بالقيام بمجموعة من الواجبات الخارجية التي تتضمن تصور ما يجب علي العميل عمله عند مواجهته لمشكلة ما . (عبدالستار إبراهيم، ٢٠١٩، ٣٤، ١٩٩٤)

١١- التعزيز Rein For Cement

هي من أهم المفاهيم السلوكية التي تساعد العميل علي التفكير الايجابي في المشكلات، وذلك من خلال تقديم بعض المدعمات) ثناء، مساندة، ماركة وجدانية، مرح (للأفراد العينة وذلك عندما يشاركون في الحوار والمناقشة بطريقة إيجابية ، وتهدف الي تدعيم الارشاد وتدعيم الشحن لدي العميل أن المعالج يسعد بتقديم العميل ويشجعه حين يطبق التقنيات الارشادية وكذلك حين يتغلب علي صعوبات (سيريل بوفيه، ٢٠١٩، ١٠٧).

١٢- شحذ الدافعية :-

يقوم المرشد ببث الهمة والعزيمة وزيادة الدافعية لدي المسترشد لتتحول هذه الهمة والدافعية الي طاقة مدفوعة من الخارج الي طاقة مدفوعة من الداخل، حيث يكتسب المفحوص قوة وقدرة علي شحذ ذاته ودفعها نحو مقاومة الافكار السلبية لديه والتغلب عليها بمختلف الطرق (سيد الوكيل ، أحمد عياد، ٢٠١٣، ١٤٢٥)

١٣- الجدل المباشر Direct Dialogue

هي إحدى الفنيات المعرفية، وبشكل عام فإن فكرة تأكيد المعلومات بأكبر ممكن من التعاون أفضل بكثير من إرسال مبادئ منطقية ثم يتم بعد ذلك التحول الي اسلوب التوجيه نحو الاكتشاف بمجرد أن يكون هذا ممكن (Freeman,D.et.al,1993,55).

• ثالثا معلمين فصول الدمج:-

الدمج Mainstreaming :

يعتبر مصطلح الدمج واسع الانتشار , حيث يسعى نحو توفير رعاية شاملة لكل الاطفال بغض النظر عن إعاقتهم داخل مدارس العاديين لذلك يجب تهيئة البيئة والمناهج وأساليب التدريس ومراعاة الفروق الفردية للأطفال كاستجابة لاحتياجاتهم التربوية .
و يعرف مجدي ابراهيم (٢٠٠٣، ٣٥٧) يعمل الدمج علي المسار التعليمي حيث يعني دمج مؤقت لذوي الاحتياجات الخاصة دمج تعليمي واجتماعي للاستفادة من البرامج التربوية مع أقرانهم من الاطفال العاديين وفي صفوف المدارس العادية , ويتم ذلك بتصميم خطط تربوية مبرمجة ومنظمة , وأيضا موضح فيها مسؤوليات القائمين علي البرامج والنواحي التعليمية والادارية .

• مبادئ الدمج :

- كما أوضح هشام عبدالرحمن , إيمان رجب (٢٠١٠، ١٧) المبادئ المهمة في تعريف الدمج وهي .
- تقدير كل التلاميذ بصورة متكافئة
- العمل علي زيادة المشاركة للتلاميذ في ثقافات والمناهج وكذلك المجتمعات المحلية في المدرسة والحد من عزلهم عنها .
- إعادة بناء الثقافات وسياسة وممارسات المدارس لتسمح لها بالاستجابة لتنوع واختلاف التلاميذ .
- التقليل من معوقات التعليم والمشاركة لكل التلاميذ .
- الاعتراف بحق التلاميذ في التعلم في المدارس المحلية .
- تحسين المدارس للتلاميذ وأعضاء هيئة التدريس العاملين بها .
- التأكيد علي دور المدارس في بناء المجتمع وتنمية القيم .
- دعم ورعاية العلاقات المتبادلة بين المدارس والمجتمعات .
- التأكيد أن الدمج التعليمي هو أحد جوانب الدمج في المجتمع .

- معلمين فصول الدمج:-

بينما عرفت هيام عبدالرحيم (٢٠١٥، ٣١٥)" معلمو فصول الدمج بأنهم المعلمون العاديون الذين يدّرسون للتلاميذ ذوي الإحتياجات الخاصة والعاديين معا، بشكل مؤقت، أو بشكل دائم، ضمن البرنامج الدراسي في بيئة الصف العادية" .

صفات المعلم وخصائصه:

من عوامل نجاح المعلم في عمله اتصافه بصفات وخصائص تحقق له اهداف قيامه بالعملية التربوية والتعليمية وهذه الصفات والخصائص هي الأتية :-

١- المعرفية

- معرفه المادة الدراسية .
- معرفه مراحل نمو التلاميذ .
- معرفه مواقع التعليم.

٢-العقلية :

الذكاء والابداع والتطوير وهي من المزايا الأساسية للتفوق.

٣-الجسمية :

سلامه حواسه وجسده ومظهره والمحافظة عليها.

٤- المهنية :

- القدرة الشخصية: الإطلاة - الإرادة - الضبط - الحل.
- المعلومات المتوفرة.
- التطبيق العملي.
- الوسائل المعينة

٥- الاتصالية :

- الاتصال السليم بالتلاميذ والتلميذات : الابتسامة - الكلمة الطيبة - الانصات الي المشكلات والآراء والي ما يؤرق النفس
- التعرف اليهم بصورة شخصية في أحوالهم وأوضاعهم .

٦- الانفعالية :

- نشر الاجواء المريحة :هي روعة الحياه المدرسية - مصنع العقول - الامل .
- حسن استخدام المشاعر نحو التلاميذ .
- الحماسة في العمل والاندفاع في الحركة والنشاط .
- الاشعار بمدى الحرص علي التعليم .
- اللجوء الي أفضل الوسائل لإيصال المعلومات .
- الاتزان في التفكير والكلام والسلوك .
- الانضباط في التصرف (عدم تجاوز الحدود التربوية) .
- الامتناع عن الجمود والاهمال وهما وجهها الجهل والتقصير وطريق الفشل .
- الانضباط في الالتزام بالتوجيهات والمخططات والآراء .

٧- الاخلاقية :

- الالتزام بالقيم الاخلاقية والاجتماعية .
- الالتزام بالعمل والعطاء والتضحية والتفاني في العمل .
- التحلي بالصدق والامانة .
- امتلاك القدرة علي الضبط الذاتي والتحكم في النفس .

٨- القيادية :-

- القدرة علي قيادة الصف والاشراف الفعلي علي ما يجري فيه .
- تشجيع إنجازات التلاميذ والتلميذات (الرعاية) .
- استثارة انتباه التلاميذ لجذبهم اليه (الامتناع) .
- مشاركة المعلم تلاميذه في حل قضاياهم (التفاعل) .
- احترام المعلم تلاميذه في تقصيرهم أو نجاحهم (التشجيع) .
- مناقشة المعلم تلاميذه في عرض القضايا التربوية التعليمية لإيجاد الحلول لها .

أدوار المعلمين التي فرضتها عليهم متطلبات الدمج:-

- كما أوضح المكاشفي عثمان (٢٠١١، ١٧٥-١٧٦) أدوار المعلمين المهمة التي تتناسب للتكامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في الفصل الدراسي والتي فرضها عليها متطلبات الدمج وانعكست علي أدوار المعلم، ويمكن توضيح ذلك كما يلي:-
- تعديل محتوى المنهاج ولو بشكل مبسط أو مبدئي .

- التركيز علي تعليم مهارات أساسية للتلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة لا يتضمنه البرنامج التدريبي العادي.
- تغيير استراتيجيات التدريس مع التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والتركيز علي التدريس الفردي
- عدم التركيز علي جوانب القصور التي يعاني منها التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.
- تطوير اتجاهات ايجابية نحو التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ضرورة التنسيق الفاعل مع ادارة المدرسة لتذليل العقبات التي تعترض تقدم التلاميذ في مختلف الجوانب الاكاديمية والشخصية والاجتماعية .
- إقامة علاقات ايجابية واتصال دائم مع أولياء الامور في ضوء البرامج التعليمية والتربوية .
- تقديم التعزيز اللفظي والمادي لهم في ضوء تقدمه الاكاديمي والسلوكي والانفعالي والاجتماعي .
- تعزيز عملية التفاعل الايجابي بين التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة وزملائهم العاديين .
- التنسيق الفاعل بين المعلم العادي ومعلمي التربية الخاصة كلما دعا الحاجة لذلك .
- تطبيق المناهج باستخدام أساليب وطرق فعالة .
- تقييم تحصيل التلاميذ من المعارف والمهارات والقيم بواسطة الاختبارات الشفهية والتحريرية .

• أهداف فرضتها متطلبات الدمج :-

- عدد (فتحي الزيات ٢٠٠٩: ١٦٦) بعض الأهداف التي فرضتها سياسة الدمج داخل فصول الدمج التربوي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس العادية ومن أهمها :-
- ١- تحقيق التميز لجميع الأطفال من خلال تعليم الجميع إلي أقصى حد تسمح به قدراتهم وإمكانيتهم داخل الفصل وفي المدارس العادية .
 - ٢- الاستجابة للاحتياجات التربوية لجميع الأطفال عن طريق المشاركة الفعالة لبذل كافة الجهود التعليمية والاجتماعية والتربوية للاستجابة لاحتياجات الأطفال وفقا لقدراتهم .
 - ٣- تحقيق الكفاءة الشخصية من خلال مساعدة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة علي الاعتماد علي النفس والاستقلالية .
 - ٤- تحقيق الكفاءة الاجتماعية عن طريق غرس وتنمية الخصائص السلوكية اللازمة للتفاعل ومساعدة الأطفال علي الاندماج في المجتمع .
 - ٥- تحقيق الكفاءة المهنية من خلال اكتساب المهارات المناسبة لكل إعاقه والاستعداد لديهم الذي يمكنهم من ممارسة بعض المهن .
 - ٦- الالتزام بالمعايير العالمية والوطنية بالجودة التي تساعد في تحسين برامج الرعاية المبكرة التي تخدم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول الدمج .

الدراسات السابقة

اولا : دراسات تناولت الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى :
أجرت نيف وأخرون (Neff,Kirkpatrick,Rude,2007) دراستان هدفت الأولى إلي بحث العلاقة بين الشفقة بالذات وتقدير الذات وتكونت عينة الدراسة الأولى ٩١ من طلاب الجامعة منهم ٢٢ من الذكور ٦٩ من الإناث متوسط أعمارهم ٩-٢٠ سنة واستخدام من الأدوات مقياس الشفقة

بالذات لنيف ٢٠٠٣، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج ١٩٦٥، قائمة سمة القلق لسبيلبرجر ١٩٧٠ وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات تساعد في خفض القلق الناتج من نقد الذات بسبب علاج النفس بلطف وإدراك الطبيعة غير الكاملة للإنسان التي تخفف حالة الضغط، أما الدراسة الثانية هدفت إلى فحص العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وتكونت العينة من ٤٠ طالب الجامعي منهم رجالن و ٣٨ من الإناث واستخدام مقياس بالذات لنيف (٢٠٠٣) وقائمة سمة القلق لسبيلبرجر ١٩٧٠ ومقياس الاكتئاب بيك ١٩٦١ وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات والقلق والاكتئاب، وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية. وقامت نيف و فونك (Neff & Vonk, 2009) بدراستين منفصلتين إحداهما حول العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات علي عينة مكونة من (٢١٨٧) فردا تراوحت أعمارهم بين (١٨-٨٣)، منهم (٢٦%) و (٧٤%) إناث بمتوسط عمري قدره (٦,٣٨) سنة. حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات قدرها (٠,٦٨). وفي الدراسة الثانية حول العلاقة بين الشفقة بالذات والنجسية، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بينهما.

قام رياض العاسمي (2014) بدراسة بعنوان: الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي عينة من طلاب جامعة الملك خالد: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية كما تقيسها العوامل الخمسة للشخصية، وتعرف الفروق في الشفقة بالذات حسب كل من الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (أدبي- علمي) ومعرفة أثر كل منهما في الشفقة بالذات. وقد تكونت العينة من (184) طالبا وطالبة في جامعة الملك خالد، بمتوسط عمري قدرة (22,36) واستخدمت أدوات عبارة عن مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته نيف (Neff, 2003)، وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وأظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (الطف بالذات، الإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية (الانبساطية، والانفتاح علي الخبرة، والقبولية، والضمير الحي)، ووجود علاقة سلبية بين الحكم الذاتي وبين العزلة والتوحد مع الذات والعصابية، وأظهرت النتائج أيضا أن الإناث أكثر شفقة بالذات من الذكور، كما يوجد تفاعلا دالا بين الجنس والتخصص و الشفقة بالذات بينما قام خالد حاجم (2018) بدراسة بعنوان: المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة. هدفت الرسالة إلى التعرف علي مدي إسهام المتغيرات المستقلة "الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات" بالمتغير التابع المعتقدات الدافعية. تكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من جامعة بغداد وكان (197) طالب وطالبة في التخصص العلمي، و(203) طالب وطالبة في التخصص الإنساني. واستعمل الباحث ثلاث أدوات هي: مقياس المعتقدات الدافعية وتتكون من (30) فقرة، أما الأداة الثانية فهي مقياس الوجود النفسي الممتلئ ل (Ryff, 1989) تتكون من (42) فقرة قام الباحث بترجمته، أما الأداة الثالثة فهي مقياس (Neff, 2003) تتكون من (26) فقرة قام الباحث بترجمته. وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين متغيرات البحث الثلاثة. حيث أن طلاب الجامعة لديهم معتقدات دافعية ويتمتعون بالوجود النفسي الممتلئ وبالشفقة بالذات أيضا.

ثانياً: دراسات تناولت البرامج المستخدمة لتحسين الشفقة بالذات:

قامت سهام علي (2017) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة: هدفت الدراسة إلي التحقق من فاعلية برنامج التدريب علي الشفقة بالذات في تحسين مستوي الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، والكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة ، واستخدم مقياس الشفقة بالذات (Neff,2013) قامت الباحثة بتعريبه ، وإعداد مقياس الصمود النفسي وتم تطبيق المقاييس علي عينة الدراسة الوصفية من(100) طالب وطالبة، وقد أكدت الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة، وكانت فاعلية البرنامج التدريبي القائم علي الشفقة بالذات في تحسين مستوي الشفقة بالذات والصمود النفسي لدي طلاب الجامعة .

وقام هانسمان (Hansmann,2018) بدراسة هدفت إلي التحقيق من فاعلية برنامج للشفقة بالذات في خفض القلق وتحسين العفو عن الذات . وتكونت العينة من 17 شخص تم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية (11) منهم 4 ذكور وإناث بمتوسط أعمارهم 23 عام ومجموعة الضابطة 6 منهم ذكر و 5 إناث واستخدم الأدوات مقاييس الشفقة بالذات و القلق و العفو عن الذات والنتائج أظهرت أن الشفقة بلذات لها تأثير بمرور الوقت علي زيادة حالة العفو عن الذات و وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشفقة بالذات والعفو عن الذات، مما يعني زيادة الشفقة بالذات من العفو عن الذات وخفض القلق.

وأجرت دعاء عوض (2019) دراسة بعنوان : فاعلية برنامج قائم علي إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناة النفسية لدي طلاب كلية التربية. وهدفت الدراسة إلي تحسين الشفقة بالذات والمناة النفسية لدي طالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس بكلية التربية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي علي مقياس الشفقة بالذات لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس المناة النفسية لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: دراسات تناولت معلمين فصول الدمج :

أ:- دراسات تناولت اتجاهات وأدوار معلمي فصول الدمج:

قدم محمد كمال (2011) دراسة بعنوان: اتجاهات معلمي المدارس الابتدائية نحو دمج أطفال الأوتيزم (الأطفال الذاتويين) مع أقرانهم العاديين في المدارس العامة (دراسة سيكولوجية في ضوء بعض المتغيرات). هدفت الرسالة إلي التعرف علي طبيعة اتجاهات المعلمين نحو دمج أطفال الأوتيزم مع أقرانهم في المدارس العامة والتعرف علي طبيعة هذه الإتجاهات في ضوء بعض المتغيرات (التخصص، المؤهل الدراسي، الجنس، الإلمام بالاستراتيجيات المستخدمة مع أطفال الأوتيزم، الإلمام بالجوانب المعرفية المرتبطة بأطفال الأوتيزم) استخدم الباحث المنهج الوصفي ومقياس لاتجاهات المعلمين نحو دمج أطفال الأوتيزم في المدارس العادية علي عينة مكونة من

(60) معلم ومعلمة، وتوصلت النتائج أن 85% من أفراد العينة كانت اتجاهاتهم سلبية نحو دمج أطفال الأوتيزم وأن المتغيرات المنتقاة في هذه الدراسة لم تؤثر علي هذه الاتجاهات . قامت آية نبيل (2012) بدراسة بعنوان : مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم ، وهدفت الدراسة علي التعرف علي تأثير كل من نوع المعلم والمرحلة التعليمية علي مهارات إدارة الذات لدل المعلمين والمعلمات ، كما هدفت إلي الكشف عن مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم، تكونت عينة الدراسة من (271) معلما ومعلمة، حيث أكدت نتائج الدراسة لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين علي مقياس مهارات إدارة الذات .

ب:- دراسات تناولت البرامج المستخدمة مع معلمي فصول الدمج :

و أجرت هيام عبدالرحيم (2015) دراسة بعنوان: تصور مقترح لبرنامج تدريبي لمعلمي الدمج في المدرسة الابتدائية في ضوء احتياجاتهم : هدفت الدراسة إلي وضع تصور مقترح لبرنامج تدريبي للمعلم العادي في صفوف الدمج بالمدارس الابتدائية في ضوء احتياجاته التدريبية في ظل برنامج الدمج بمدارس التعليم العام، تم استخدام البرنامج الوصفي علي عينة من معلمين فصول الدمج بمحافظة الإسكندرية، وبينت النتائج نجاح برامج الدمج للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة يعتمد بشكل رئيسي علي نوعية المعلم القائم علي تلك العملية، ووضع تصور مقترح في تدريب معلمي الدمج في ضوء احتياجاتهم بما يساعد المسؤولين عن ادارة التدريب في تطوير برامج تدريب المعلمين وتوظيف التدريب علي احتياجاتهم الفعلية.

بينما أجري حسان علي (2017) دراسة بعنوان : هدفت الدراسة إلي تقديم تصور لبرنامج تدريبي مقترح لتنمية كفايات معلمي غرف المصادر وتحسين مستوى التحصيل الدراسي والسلوك التكيفي للأطفال في مدارس الدمج . حيث تم بناء البرنامج في ضوء مجموعة من الأسس التربوية والنفسية التي تراعي تنمية الكفايات المهنية والشخصية لمعلمي غرف المصادر. وتكون البرنامج من (49) جلسة، بحيث تضمن كل جلسة هدف عام ومجموعة من الأهداف الإجرائية التي تحقق الهدف العام للجلسة، ثم وضع جدول يتضمن ملخص جلسات البرنامج من حيث موضوع الجلسة وهدفها العام. كما تم وضع نماذج تفصيلية لبعض الجلسات.

التعقيب علي الدراسات السابقة :-

١. من حيث العينة:

ومن حيث الفئة العمرية:- هناك دراسات اهتمت بطلاب الجامعات مثل دراسة (رياض العاسمي، ٢٠١٤)، (سهام علي، ٢٠١٧) ؛ وبعض الدراسات تناولت المعلمين والمعلمات مثل (محمد كمال، ٢٠١١)؛ (آية نبيل ٢٠١٢)، ودراسات اهتمت بالشباب مثل دراسة (Neff & Vonk, 2009)؛ (Hansmann, 2018).

- من حيث حجم العينة :- اشتملت بعض الدراسات علي عينات كبيرة يتجاوز عددها (٤٠) منها علي سبيل المثال لا الحصر دراسة رياض العسيمي (٢٠١٤)، دراسة خالد حاجم (٢٠١٨)، دعاء عوض (٢٠١٩)، حسان علي (٢٠١٩)، (Neff & Vonk, 2009)، محمد كامل (٢٠٢٠)، آية نبيل (٢٠١٢)، (سهام علي (٢٠١٧) من حيث الأدوات:-

- تنوعت الأدوات التشخيصية التي استخدمتها الدراسات السابقة ما بين المقاييس وعلاقتها بالشفقة بالذات من حيث الأدوات فقد اهتمت أغلب الدراسات باستخدام مقياس الشفقة بالذات (Neff,2003) مثل دراسة (رياض العاسمي ٢٠١٤)، (خالد حاجم ٢٠١٨)، (سهام علي ٢٠١٧).

٣. من حيث المنهج :-

- فاهتمت بعض الدراسات باستخدام النهج الوصفي مثل (هيام عبدالرحيم, ٢٠١٥)، (محمد كمال ٢٠١١).

٤. من حيث النتائج :-

- أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الشفقة بالذات وكل من :- سمات الشخصية في دراسة (نايل العاسمي, ٢٠١٤) و الوجود النفسي الممتلئ والمعتقدات الدافعية (خالد حاجم, ٢٠١٨)، والرفاهة النفسية (Neff,Kirkpatrick,Rude,2007)، تقدير الذات (Neff & Vonk,2009).

فروض الدراسة:

وعلي ضوء ما تقدم من إطار نظري ودراسات سابقة قامت الباحثة بصياغة فروض الدراسة علي النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الشفقة بالذات باختلاف القياسين القبلي والبعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الشفقة بالذات

منهج الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية علي المنهج شبه التجريبي نظرا لمناسبته للدراسة الحالية وأهدافها ومن أجل معرفة فاعلية برنامج معرفي سلوكي (المتغير المستقل) Independent variable لتحسين الشفقة بالذات (المتغير التابع) Dependent variable لدي معلمي فصول الدمج.

وقد قامت الباحثة بالتصميم التجريبي من خلال التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي أفراد العينة من المعلمين.

عينة الدراسة :

أ) عينة حساب العينة الاستطلاعية:

طبقت أداه الدراسة المتمثلة في مقياس الشفقة بالذات علي عينة مكونة من (٥٠) مدرس ومدرسة بإدارة السادات التعليمية بمحافظة المنوفية بجمهورية مصر العربية ، واختيرت من بينهم عينة الدراسة التجريبية بواقع (١٠) معلم ومعلمة لفصول الدمج.

ب) عينة الدراسة الأساسية :

- وهي العينة المستهدفة في الدراسة الحالية، وقوامها (١٠) معلم ومعلمة لفصول الدمج بمدرسة السادات الابتدائية.

-أدوات الدراسة:

١- مقياس الشفقة بالذات.

قام بإعداد المقياس كل من السيد عبدالرحمن ، رياض نايل العاسمي، علي سعيد العمري، فتحي عبدالرحمن الضبع (2015) والمقياس مقنن في البيئة العربية شفقة بالذات .

الخصائص السيكمترية لمقياس الشفقة بالذات :

حيث قام معد المقياس بتقنين المقياس في البيئة العربية ، وذلك بتطبيق المقياس علي عينة مصرية وعينة سعودية أيضا، وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بأبعاده الستة، وحساب

معامل الارتباط وأيضا حساب صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري والصدق العاملي، وحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت القيم بين 59، 75 وهي قيم مناسبة لم حصلت عليه معدة المقياس الأساسي نيف.

أولا: حساب صدق مقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته :

اعتمد البحث الحالي في التحقق من صدق المقياس validity علي طريقتين :-

أ- صدق المحتوى Validity Content :

وللتأكد من صدق المحتوى تم عرض الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته في صورته الأولية علي عدد من السادة المحكمين أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس بكليات التربية وذلك للتعرف علي آرائهم في المقياس من حيث دقة الصياغة اللغوية لمفرداته وسلامة المضمون، وانتماء العبارات المتضمنة لكل بعد من أبعاد المقياس، وكفاية العبارات الواردة في كل بعد لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله المقياس، وكذلك مناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة من العبارات، وسلامة المضمون ودقة الصياغة والعرض لكل عبارة من عبارات المقياس، ومناسبة التقدير الذي وضع لكل عبارة في المقياس، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المشار عليها في صياغة بعض العبارات، وبذلك تكون قد خضع لصدق المحتوى وأصبح مكون من (90) مفردة .

جدول (1) نسب اتفاق المحكمين علي مفردات مقياس الشفقة بالذات (ن = 7)

بنود التحكم	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات عدم الاتفاق	النسبة المئوية % لعدد مرات الاتفاق
سلامة الصياغة اللغوية للمفردات	7	0	100%
الصياغة العلمية للمفردات	7	0	100%
سهولة ووضوح المفردات	7	0	100%
التسلسل المنطقي للمفردات	6	1	85.71%
تناسب عدد المفردات في كل مكون	7	0	100%

يتضح من الجدول (1) ارتفاع نسب اتفاق المحكمين علي مفردات مقياس الشفقة بالذات حيث تراوحت ما بين (71.85% ، 100%) مما يدل علي صدق المقياس الظاهري

ب - صدق الاتساق الداخلي:

تعتمد هذه الطريقة علي اتساق في أداء عينة الدراسة الحالية بإدارة السادات التعليمية علي فقرات المقياس ، وعندما تكون متجانسة فإن كل فقرة فيه تقيس نفس العوامل العامة التي يقيسها المقياس، ثم يتم حساب صدق المقياس بطريقة معاملات الارتباط بين مؤشر والدرجات الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته (ككل) ايضا، وكانت النتائج كما يلي :

جدول (2) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مؤشر والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ككل) وعند كل مكون من مكوناته (ككل)

معدل الارتباط	م	المكون
.661**	1	الرحمة بالذات
.692**	2	
.621**	3	
.643**	4	
.618**	5	
.765**	6	الحكم الذاتي
.876**	7	
.764**	8	
.642**	9	
.469**	10	
.645**	11	الإنسانية العامة
.652**	12	
.634**	13	
.333**	14	
.741**	15	
.358**	16	العزلة
.690**	17	
.628**	18	
.497**	19	
.649**	20	
.696**	21	اليقظة العقلية
.682**	22	
.632**	23	
.568**	24	
.396**	25	
.496**	26	الإفراط في التوحد

*دالة عند مستوي (0,05)، ** دالة عند مستوي (0.01)

وعند استقراء الجدول السابق يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية (ككل) هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي 0.05، وعند مستوي 0.01 وتأسيسا علي ما سبق فإن هذه النتائج تدل أن المؤشرات الفرعية تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس وبنوده.
ثانيا : اختبار ثبات المقياس :-

لحساب ثبات المقياس تم التطبيق علي عينة قوامها (50) وتتوافر فيها نفس شروط عينة الدراسة وبعد التطبيق تم حساب الثبات بطريقتين وهما :-
أ - حساب معامل ألفا (حساب الثبات الكلي للمقياس) :-

تم حساب ثبات المقياس Reliability باستخدام معامل ألفا ل كرونباخ Alpha Cronbach وهو نموذج الاتساق الداخلي المؤسس علي معدل الارتباط البيني بين العبارات والذي يستخدم لحساب معامل الثبات الكلي للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وذلك من خلال رصد لدرجات العينة الاستطلاعية بمؤشر كل محور، وهي كانت كما يلي :-

جدول (٣) معامل ألفا ل كرونباخ Alpha Cronbach

Cronbach's alpha	Cronbach's alpha if Item Deleted	Corrected Item-Total correlation	المفردة
0.725**	.715	.430	1
	.715	.419	2
	.733	-.189-	3
	.716	.393	4
	.718	.353	5
	.716	.381	6
	.715	.406	7
	.717	.361	8
	.714	.492	9
	.715	.445	10
	.712	.557	11
	.713	.504	12
	.716	.447	13
	.715	.428	14
	.713	.478	15
	.713	.496	16
	.715	.438	17
	.718	.326	18
	.712	.487	19
	.717	.375	20

21	-118.	.730
22	.496	.713
23	.530	.711
24	.557	.711
25	.414	.715
26	.315	.719
Total	1.000	.823

باستقراء الجدول السابق يتضح ان جميع معاملات الارتباط هي معاملات ارتباط طردية قوية، وهي دالة عند مستوي 0.01 مما يؤكد أن مؤشرات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وأن معامل الثبات الكلي للمقياس = (0.725) وهو معامل ثابت مرتفع .

ب- حساب ثبات القياس Reliability باستخدام التجزئة النصفية Split-Half :

حيث تتضح هذه الطريقة في تطبيق المقياس مرة واحدة ثم يتم تجزئته إلي نصفين متكافئين، ويتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين وبعد ذلك يتم التنبؤ بمعامل ثبات الاختيار .
جدول (4) معامل الثبات الكلي باستخدام التجزئة النصفية Split-Half لسبيرمان – براون وجوتمان :-

جوتمان	سبيرمان- براون	
	في حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length	في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length
	.569	.770
	.651	

يتضح أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان – براون يساوي (0.770). وذلك في حالة تساوي نصفي الاختبار Equal Length، (0.569) وذلك في حالة عدم تساوي نصفي الاختبار Unequal Length، وذلك فضلا عن أن معامل الثبات الكلي للمقياس بطريقة التجزئة النصفية لجوتمان (0.651) مما يشير إلي ارتفاع الثبات الكلي .

- البرنامج المعرفي السلوكي :-

عنوان البرنامج:- البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج.(إعداد الباحثة)

تعريف الباحثة للبرنامج إجرائيا :- بأنه مجموعة من الاجراءات المعرفية السلوكية الارشادية المعدة من قبل الباحثة لتحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج وتقوي فاعليته بحساب الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي .

وسوف تتناول الباحثة البرنامج وفقا للترتيب التالي :-

أولا :- أهداف البرنامج :-

يهدف البرنامج الي تنمية الشفقة بالذات باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي ويتم تحقيق الهداف العام من خلال مجموعة من الاهداف الفرعية تتحدد في الاتي :-

أ-هدف وقائي :-

وفيه يكتسب معلمي فصول الدمج بعض الاساليب المعرفية السلوكية التي تمكنهم من تحسين الشفقة بالذات, وذلك من خلال تدريبهم وتعليمهم علي ممارسة الفتيات المعرفية والانفعالية والسلوكية, وهذا من شأنه أن يزيد من قدرتهم علي تحسين الشفقة بالذات لديهم .

ب. هدف نمائي :-

يتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام معلمي فصول الدمج في المجموعة التجريبية إلي زيادة النمو المعرفي والسلوكي عن طريق تعزيز قدراتهم لتنمية وتحسين الشفقة بالذات .

ثانيا :- الاهداف الاجرائية :-

تتحقق الاهداف الاجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الاهداف فيما يلي :-

- التعرف بناء علي الثقة ووضع قواعد العمل .
- التعرف بالإرشاد المعرفي السلوكي .
- التعرف علي مفهوم الشفقة بالذات ومكوناتها .
- التعرف علي الضغوط النفسية والاجتماعية للمعلمين داخل فصول الدمج .
- التدريب علي اللطف بالذات .
- تدريب أفراد العينة علي تمرينات الاسترخاء البدني وممارستها في المواقف الضاغطة.
- التدريب علي حل المشكلات الواقعية في مواقف حياتية واقعية.
- التدريب علي اليقظة والمهارات الذهنية .
- التدريب علي الانسانية العامة المشتركة .
- العمل علي إنهاء البرنامج التدريبي وتقييمه ويهدف البرنامج بصورة غير مباشرة الي تقييم مدي فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في تحسين الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج .
- العمل علي متابعة البرنامج من خلال جلسة المتابعة لتطبيق مقياس البحث علي المجموعة التجريبية.

الاهداف الخاصة المنشودة :-

تتوقع الباحثة بعد لانتهاؤ من تنفيذ الاجراءات التدريبية ان يكون معلمين فصول الدمج قادرين علي بلوغ الاهداف التالية :-

- ١ ان يعرف المعلم مفهوم الشفقة بالذات واهميتها وامثالها وكيفية اكتسابها .
- ٢ ان يتحكم المعلم في انفعالاته السلبية داخل فصول الدمج .
- ٣ ان يقوى المعلم شعور السعادة الداخلية والساعدة مع الاخرين .
- ٤ ان يستخدم المعلم مفهوم الشفقة وابعاده لمقاومة الاثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها الفرد.
- ٥ تدريب المعلم علي مشاركة الخبرات الانسانية المشتركة مع زملائه .
- ٦ ان يتعامل المعلم بلطف مع ذاته عند تعرضه لموقف صعب .

٧ ان يثق المعلم في قدراته بدلا من الاعتماد علي الاخرين في مواجهة المشاكل التي يتعرض لها داخل فصول الدمج .

٨ القدرة علي حل المشكلات واتخاذ القرار في المواقف الطارئة.

المخطط العام لجلسات البرنامج

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات و الإستراتيجيات	زمن الجلسة
الجلسة الأولى	التعارف وبناء الثقة.	١. التعارف بين أفراد المجموعة والباحثة. ٢. أن يتعرف أفراد المجموعة على بعضهم البعض. ٣. توعية المعلمين بالبرنامج والهدف منه والأساليب المستخدمة. ٤. توضيح قواعد الجلسات والعوامل التي تساهم في نجاح البرنامج. ٥. كسر الجمود وتشجيع أفراد المجموعة على المشاركة. ٦. تنمية روح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق . ٧. أن يحدد أفراد المجموعة الأهداف والتوقعات المؤمل تحقيقها من خلال البرنامج.	- العصف الذهني - النقاش والحوار - التغذية الراجعة - طرح الأسئلة.	(٥٠) دقيقة
الجلسة الثانية	الإرشاد المعرفي السلوكي	١. أن توضح الباحثة العلاقة بين طريقة التفكير والسلوك والانفعال. ٢. أن تساعد الباحثة المشاركين على تغيير الأفكار المرتبطة بالخبرات السلبية واستبدالها بأفكار ومعارف إيجابية ٣. أن يتعرف المشاركين على الآثار المترتبة على التفكير السلبي. ٤. أن يتم توعية أفراد المجموعة بأن التخلي عن هذه الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية تساعدهم في تحسين التفكير والسلوك والانفعال لديهم.	الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - طرح الأسئلة - العصف الذهني – الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
الجلسة الثالثة	التعرف علي مفهوم الشفقة بالذات ومكوناتها.	١. أن يتعرف المشاركين على مفهوم الشفقة بالذات. ٢. إثارة وعى المشاركين عن سلوكهم وتحكمهم في الانفعالات السلبية داخل فصول الدمج. ٣. تكليف المشاركين برصد عدد من المواقف التي لا يظهر فيها الافراد الشفقة بالذات. ٤. تكليف المشاركين برصد عدد من المواقف يظهر فيها الافراد الشفقة بالذات	العصف الذهني - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي - طرح الأسئلة - التغذية الراجعة	(٥٠) دقيقة
الجلسة الرابعة	التعرف علي مراحل تطور الشفقة بالذات وخصائص	١. أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم مرحلة التفهم . ٢. أن يتعرف أفراد المجموعة على مفهوم مرحلة القبول. ٣. أن يتعرف أفراد المجموعة علي مفهوم مرحلة التسامح. ٤. أن يتعرف أفراد المجموعة على خصائص الأفراد المشفقين بذواتهم. ٥. تكليف المشاركين بممارسة سلوكيات الشفقة بالذات	- الحوار والمناقشة - طرح الأسئلة - التغذية الراجعة - العصف	(٥٠) دقيقة

	الأفراد المشفقين بذواتهم.	الجلسة الخامسة
الذهني -الواجب المنزلي	الجلسة الخامسة	الجلسة الخامسة
(٥٠) دقيقة	١.مناقشة الواجب المنزلي ٢. تنمية معارف ومهارات واتجاهات المشاركين تجاه مكون اللطف بالذات . ٣. تدريب المشاركين لتكوين اتجاه ايجابي وقت التعرض لفشل أو معاناة أو ألم . ٤- تكليف المشاركين برصد عددا من المواقف التي يظهرون فيها مستوي مرتفع من اللطف بالذات. ٥- تهدئة الذات في اوقات الشدة عند مواجهة اوجة القصور ٦- تدريب المشاركين علي التعامل مع الخبرات السلبية بعقل واعي	الجلسة السادسة
(٥٠) دقيقة	١. القدرة علي الحفاظ علي وعي العقل والجسم في الوقت الحاضر. ٢. تدريب المشاركين علي المهارات الذهنية التي تساعدهم علي إدراك المعاناة في الأوقات الصعبة بدون حكم أو انكار للمشاعر السلبية في المواقف الصعبة. ٣. تدريب المشاركين علي اتخاذ منهج متوازن تجاه سلبياتنا و انفعالاتنا التي لا يمكن قمعها. ٤التدريب علي مهارات اعادة البناء المعرفي. ٥.التدريب علي الابتعاد عن التفكير في الخبرات السلبية.	الجلسة السابعة
(٥٠) دقيقة	١. الإعراف بأن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية . ٢. الإعراف بأن الفشل والعيوب الموجودة هي تجارب بشرية شائعة. ٣.التدريب علي مكافحة مشاعر الفشل والعجز يؤدي إلي شعور أقل بالعزلة . ٤. تدريب المشاركين علي تعاط الفرد مع نفسه يشعره أنه أكثر ارتباطا بالآخرين. ٥. تكليف المشاركين برصد عددا من المواقف التي يظهرون فيها مستوي مرتفع من الإنسانية المشتركة.	الجلسة الثامنة
(٥٠) دقيقة	١. مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. ٢. تدريب المشاركين علي تمرينات الاسترخاء البدني . ٣. تدريب المشاركين علي ممارسة الاسترخاء عند مواجهة المواقف الضاغطة ..	
- المناقشة والحوار. - التغذية الراجعة. - عصف الأفكار. - طرح الأسئلة.		

(٥٠) دقيقة	النقاش والحوار. - التعذية الراجعة. - التوجيه. - طرح الأسئلة. - الواجب المنزلي.	١. تدريب المشاركين علي خطوات حل المشكلات . ٢. تدريب المشاركين علي استخدام مهارات حل المشكلا في المواقف الواقعية في الحياة . ٣. تدريب المشاركين علي مهارات اتخاذ القرار في المواقف الطارئة . ٤. مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة	حل المشكلات.	الجلسة التاسعة
(٥٠) دقيقة	التدريبات على المهارات. - طرح الأسئلة. - المناقشات الجماعية. - النمذجة - لعب الدور	١. تحديد الأفكار المتعلقة بالشفقة بالذات . ٢. تحديد الأفكار المتعلقة بالبيئة المحيطة . ٣. تحديد الأفكار المتعلقة بالمستقبل. ٤. تحديد المواقف المؤدية للأفكار السلبية و إعادة صياغتها واستبدالها بأفكار عقلانية.	تحديد الأفكار والمواقف	الجلسة العاشرة
(٥٠) دقيقة	- النقاش والحوار. - طرح الأسئلة. - المطويات. - التعذية الراجعة. - الواجب المنزلي. - التعزيز	١. مناقشة الواجب المنزلي للجلسة السابقة . ٢. التخطيط لبداية جديدة مع ذواتهم . ٣. تدريب المشاركين علي السعي لتحقيق أهدافهم . ٤. التطوير من الذات مما يساعد الأفراد المشاركين علي تحسين الشفقة بالذات لديهم.	التوجه الايجابي	الجلسة الحادية عشر
(٥٠) دقيقة	- النقاش والحوار. - النمذجة. - المناقشات الجماعية.	١. مراجعة ما تم تعلمه في الجلسات السابقة . ٢. التقييم النهائي للمعلمين وتعبئة المقاييس المستخدمة في الدراسة . ٣. أخذ التغذية الراجعة حول ما تم الاستفادة منه . ٤. توجيه الشكر للمشاركين علي الالتزام والمشاركة في البرنامج. ٥. تحديد موعد لإعادة اللقاء بعد شهر من تاريخه لإعادة تطبيق الادوات كقياس الاستمرارية .	الجلسة الختامية	الجلسة الثانية عشر

نتائج الدراسة وتفسيرها:

أولاً: - الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: " لا يوجد فرق دالة احصائيا عند مستوي ≤ 0.05 بين متوسطي رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي."، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام نتائج التطبيقين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية الأولى للاختبار المصور للقيم وحساب دلالة الفروق بين رتب المتوسطات تم استخدام اختبار ويلكسون (Z) لعينتين مترابطتين كما في جدول التالي:

متوسط الرتب وقيمة ويلكسون ومستوي الدلالة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

التطبيق	العدد	متوسط الرتب		اختبار (Z) ويلكسون	مستوي الدلالة .
		الموجبة	السالبة		
القبلي	10	5.89	2.00	2.59	0.009 دالة

يتضح من جدول السابق أن نتائج الاختبار وقيمة ويلكسون (Z) هي 2.59 ودرجة المعنوية هي 0.009 وهي أقل من مستوي الدلالة 0.05 ومتوسط الإشارات الموجبة هو 5.89 مقارنة بمتوسط رتب الإشارات السالبة وهو 2.00 وهذا يدل على وجود فرق كبير بين متوسط الرتب لصالح الإشارات الموجبة أي للتطبيق البعدي لمقياس الشفقة بالذات، ويكون الفرق لصالح التطبيق البعدي، ويعني هذا أن الفرق دال إحصائياً وهذه النتيجة توضح وجود دلالة إحصائية أي أنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على أنه يوجد فرق دالة إحصائية عند مستوي ≤ 0.05 بين متوسطي رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلى حدوث تقدم المجموعة التجريبية الأولى بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي.

ثانياً: - الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: " لا يوجد فرق دالة إحصائية عند مستوي ≤ 0.05 بين متوسطي رتب درجات التطبيق البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام نتائج التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى للاختبار المصور للقيم وحساب دلالة الفروق بين رتب المتوسطات تم استخدام اختبار ويلكسون (Z) لعينتين مترابطتين كما في جدول التالي:

متوسط الرتب وقيمة ويلكسون ومستوي الدلالة للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي.

التطبيق	العدد	متوسط الرتب		اختبار (Z) ويلكسون	مستوي الدلالة .
		الموجبة	السالبة		
البعدي	10	0.00	5.50	2.81	0.005 دالة

يتضح من جدول السابق أن نتائج الاختبار وقيمة ويلكسون (Z) هي 2.81 ودرجة المعنوية هي 0.005 وهي أقل من مستوي الدلالة 0.05 ومتوسط الإشارات الموجبة هو 0.00 مقارنة بمتوسط رتب الإشارات السالبة وهو 5.50 وهذا يدل على وجود فرق كبير بين متوسط الرتب لصالح الإشارات السالبة أي للتطبيق البعدي لمقياس الشفقة بالذات، ويكون الفرق لصالح التطبيق البعدي

وليس التتابعي، ويعني هذا أن الفرق دال إحصائيا وهذه النتيجة توضح وجود دلالة إحصائية أي أنه يتم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على وجود فرق دالة إحصائية عند مستوي $0.05 \leq$ بين متوسطي رتب درجات التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في التطبيق البعدي وضعف تأثيره في التطبيق التتابعي.

ثالثا: - مجمل عام لنتائج الدراسة :-

يتم تلخيص النتائج السابقة فيما يلي :-

١- يوجد فرق دالة إحصائية عند مستوي $0.05 \leq$ بين متوسطي رتب درجات التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي لصالح التطبيق البعدي مما يشير إلى حدوث تقدم المجموعة التجريبية الأولى بعد تطبيق البرنامج المعرفي السلوكي .

حيث أشارت نتائج الفرض الأول إلى فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين الشفقة بالذات لدى عينة البحث وذلك من خلال مقارنة التطبيقين القبلي والبعدي المقياس علي المجموعة التجريبية، وكانت الظروف لصالح التطبيق البعدي .

وتري الباحثة أن فنية المحاضرة ساهمت في اكتساب عينة البحث المعلومات المهمة بطريقة منظمة ومتدرجة، كما لعبت فنية الحوار والمناقشة دورا هاما في بناء علاقه إيجابية بين الباحثة وأفراد العينة، ثم بين أفراد العينة وبعضهم البعض ، واستشعرت عينة البحث من خلالها أهمية البرنامج في التدريب علي مهارات الشفقة بالذات، وحقق الاسترخاء تأثيرا كبيرا في مواجهة المواقف الحياتية الصعبة بهدوء واتزان انفعالي .

٢- يوجد فرق دالة إحصائية عند مستوي $0.05 \leq$ بين متوسطي رتب درجات التطبيق البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية لمقياس الشفقة بالذات، ترجع إلى تأثير البرنامج المعرفي السلوكي في التطبيق البعدي وضعف تأثيره في التطبيق التتابعي.

يمكن تفسير الفرض الثاني بأن استخدام الفنيات المتنوعة من لعب الدور والنمذجة بالإضافة إلى الواجب المنزلي في كل جلسة قد ساعدت أفراد المجموعة التجريبية علي استخدام تلك الفنيات في المواقف الحياتية الضاغطة مما قلل من حدوث انتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج، كما ساهم البرنامج في توجيه مشاعر الشفقة نحو الذات بدلا من نقدها بشده وإدراك المعاناة كجزء مشترك مع الخبرة الإنسانية.

رابعا: - التوصيات التربوية المنبثقة عن الدراسة:

- ١- تصميم وتطبيق برامج ارشادية لرفع مستوي الشفقة بالذات لمعلمين فصول الدمج .
- ٢- العمل علي تعزيز مستوي الشفقة بالذات لدى معلمي فصول الدمج .
- ٣- العمل علي تطوير المناخ التنظيمي للعاملين في مجال التربية الخاصة و خاصة معلمين فصول الدمج وذلك بتوفير عوامل اجتماعية وترفيهية تحد من وطأة الضغوط الحياتية الواقعة عليهم ، بما ينعكس عليهم في تحقيق ضغوطهم المهنية.
- ٤- الاهتمام بتقديم الدعم النفسي المستمر لمعلمي فصول الدمج وذلك من خلال الحرص علي حل مشكلاتهم بشكل دوري ولاسيما المشكلات المرتبطة بمجالات عملها.
- ٥- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية وتدريبية قائمة علي أبعاد الشفقة بالذات لخفض الضغوط المهنية لدى معلمي فصول الدمج.

6- التوجه نحو إجراء مزيد من البحوث النفسية حول الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج ومدى إسهامهما في متغيرات أخرى لديهم.

خامسا: - الدراسات والبحوث المقترحة: -

هناك جوانب لم تتطرق اليها الدراسة نظرا لاتساع جوانبها وتعددت وتنوعها , مما أسفرت عنه نتائج الدراسة إلي ضرورة القيام ببعض الدراسات المرتبطة بمتغيرات , ولذلك تقترح الباحثة إجراء بعض الدراسات المرتبطة بدراستها في المجالات التالية.

- ١ فاعلية برنامج ارشادي قائم علي الشفقة بالذات لرفع مستوي كفاءة معلمين فصول الدمج.
- ٢ الشفقة بالذات كمدخل لخفض القلق لدي معلمي فصول الدمج.
- ٣ الشفقة بالذات كمدخل لتحسين التفاؤل والامل لدي معلمي فصول الدمج.
- ٤ دراسة بعض المتغيرات النفسية والوجدانية المنبئة بمستوي الشفقة بالذات لدي معلمي فصول الدمج .

المراجع:

المراجع العربية:-

- إكثار خليل، مائدة مردان (٢٠٢٠) . الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة البصرة . مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، ٤٥ (١) : ٣٥٣-٣٨١ .
- أماني عبدالوهاب (٢٠٠٦) . السعادة النفسية وعلاقتها بعض المتغيرات النفسية لدي عينة من المراهقين من الجنسين . مجلة البحوث النفسية والتربوية , (٢) , ٥٢ - ٣٠٨ .
- آية نبيل ، محمود أحمد ، فؤاد حامد (٢٠١٢) . مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم .مجلة بحوث التربية ، (٢٤) : ٢١٤-١٨٥ .
- حسان علي (٢٠١٧) . برنامج تدريبي مقترح لتنمية كفايات معلمي غرف المصادر وتحسين مستوي التحصيل الدراسي والسلوك التكيفي للأطفال في مدارس الدمج . مجلة كلية التربية في العلوم النفسية ، ٤١ (٤) : ١٢٠-١٥٠ .
- خالد حاجم (٢٠١٨) . المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة ، مجلة مركز البحوث النفسية، ٢ (٢٨) : ٩٠٧-٩٤٦ .
- خالد رمضان (٢٠١١) . الكفايات اللازمة لمعلمي المعوقين عقليا في ظل نظام الدمج و دور كليات التربية في إعدادها . مجلة كلية التربية ، جامعة بنها، ٢٢ (٨٥) : ٢٦٩ .
- دعاء عوض (٢٠١٩) . فاعلية برنامج قائم على إدارة الانطباعات في تحسين الشفقة بالذات والمناعة النفسية لدي طالبات كلية التربية . مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، ٧٣ (٢) : ٥٢٠-٥٦٧ .
- رياض العاسمي (٢٠١٤) . الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدي عينة من طلاب جامعة الملك خالد . مجلة جامعة دمشق ، ١ (٣٠) : ١٧-٥٦ .
- سهام علي (٢٠١٧) . فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية، جامعة طنطا ، (٧١) أكتوبر ٢٠١٧ : ١١٣-١٨٤ .
- سوزان بسيوني ، وجدان خياط (٢٠١٩) . الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية . مجلة كلية التربية، المعادة أسيوط، ٣٥ (٤.٢) : ٥٥٠-٥١٧ .

- سيد الوكيل ، أحمد عياد (٢٠١٣) . بعض فنيات الإرشاد النفسي التكاملي وأثرها في خفض حدة الضغوط النفسية وتحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من آباء و أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً. مجلة كلية الآداب، جامعة المنصورة ،(٥٢) .
- سيريل بوفية (٢٠١٩) . مدخل إلي العلاجات السلوكية المعرفية (ترجمة بوزيان فرحات). الجزائر، دار المجد للطباعة والنشر والتوزيع .
- عادل المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم . مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٦(٥) : ١٥٣-٢٢٤ .
- عادل عبدالله (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي أسس وتطبيقاته. القاهرة : دار الرشاد.
- عائشة نحوي (٢٠١٠). العلاج النفسي عن طريق البرمجة اللغوية العصبية . رسالة دكتوراه، جامعة منتوري.
- عبدالستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفس السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.
- علاء الدين فرغلي (٢٠٠٥). مهارات العلاج المعرفي السلوكي . القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- فتحي الزيات(٢٠٠٩). دمج ذوي الإحتياجات الخاصة : الفلسفة والمنهج والأليات . القاهرة ، دار النشر للجامعات
- مجدي إبراهيم (٢٠٠٣) . مناهج تعليم ذوي الإحتياجات الخاصة في ضوء متطلباتهم الإنسانية و الإجتماعية والمعرفية . القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد بن سالم (٢٠١١) . فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين مستوى التوافق النفسي لدى بعض الأطفال المساء إليهم. مجلة البحوث العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية . كلية التربية جامعة الأزهر، ١(١٤٥).
- محمد بني سلامة (٢٠١٠) . فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلي النظرية العقلانية الانفعالية في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الزرقاء. رسالة ماجستير، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، الأردن .
- محمد عبدالرحمن (١٩٩٨). دراسات في الصحة النفسية . ط (٢)، القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.
- محمد عبدالرحمن، علي سعيد، رياض العاسمي، فتحي عبدالرحمن (٢٠١٥). مقياس الشفقة بالذات ودراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينة عربية. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- محمد كمال (٢٠١١) اتجاهات معلمي المدارس الابتدائية نحو دمج أطفال الأوتيزم(الأطفال الذاتويين) مع أقرانهم العاديين في المدارس العامة (دراسة سيكولوجية في ضوء بعض المتغيرات). مجلة الاعمال الكاملة ، جامعة بنها ١(١) : ٤١٥-٤٦٤ .
- المكاشفي عثمان (٢٠١١) . الدمج الشامل للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة في التعليم " تطبيقات مدرسية " . القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر، ١٧٦-١٧٥ .
- نادر الزيود (١٩٩٨). نظرية الإرشاد والعلاج النفسي . عمان ، الأردن : دار الفكر.
- ناصر المحارب (٢٠٠٠) . المرشد في العلاج الإستقرائي السلوكي الرياض. دار الزهراء .
- نجيب خزام (٢٠١٠) . مدخل إلي الدمج وإلي التربية الدمجية الاحتوائية، بحوث مؤتمر واجب المجتمع تجاه الطفل ذي الإعاقة. القاهرة ، المجلس العربي للطفولة والتنمية : ٣٠-٤٠ .
- نصر الدين جابر، نادية بومجان (٢٠١٣). الإتفاق في الارشاد المعرفي السلوكي . علوم الانسان والمجتمع (٦).

هشام عبدالرحمن، إيمان رجب (٢٠١٠). دمج ذوي الإحتياجات التربوية الخاصة " من رياض الأطفال إلى الدمج المجتمعي". دار المصطفى للطباعة والنشر والترجمة، بنها، جمهورية مصر العربية.
هوفمان إس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر . ترجمة مراد علي (٢٠١٢). القاهرة، دار الفجر.
هيام عبدالرحيم (٢٠١٥). تصور مقترح لبرنامج تدريبي لمعلمي الدمج في المدرسة الابتدائية في ضوء احتياجاتهم . مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (٣) : ٣٠٩-٣٨٩.
ولد السيد خليفة ، مراد عيسى (٢٠٠٦). الاتجاهات الحديثة في مجال التربية الخاصة. دار الوفاء ، مصر.

المراجع الأجنبية

Freeman , D.et. al . (1993) . **Renaming experience reconstructing practice : Developing new understanding of teaching .** Teaching and Teacher Education , 9(5-6), 485-497.

Hansmann, S.E.M.T. (2018). **Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait self-compassion in this process, Master Thesis -Positive Psychology Utrecht University.**Karakasidou, E.& Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self .

Heather . R , (2015). **A study of Social and Emotional Growth and Development of Student with Disabilities in an Inclusive Setting in an Inner-city Middle school.** PHD, Gardner – Webb University.

Homme,G,A (2010) . **Empathic Engagement In Caregiving Professions .** In light of Heinz Kohuts self psychology , of Agder.

McKay , M.& Fanning , Fanning , p. (2000) .**Self-Esteem 3rd edition : A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem.**

Meital ,R, (2014). **Ethnography of group I Self-compassion programs.** Faculty of Education, University of Haifa.

Neff , K. & Pittman , M .(2010). **Self-Compassion and Psychological resilience among adolescents and young adults .** Self and Identity , (3) 225-240.



Neff, D. K & Vonk . R (2009): **Self-Compassion Versus Global Self-Esteem : Two Different ways of Relating to Oneself** . Journal of Personality , (77) 23-50 .

Neff, K (2003c). **Understanding how universal goals of independence are manifested with in particular cultural contexts human development.**

Neff & Costoigan (2014). **Self-compassion, wellbeing and Happiness.** Psychologie in Osterreich ,2,3:114-119.

Neff, Kirkpatrice ,Rude (2007).**Self-Compassion and adaptive psychological functioning.** Journal of Research In Personality,42(1):139-154.

Neff, K.(2003a) .**The development and validation of a scale to measure Self- Compassion** . Self and Identity, 8(2).

Neff,K., (2008): **Self-Compassion and Self – Construal in the United States , Thailand and Taiwan** . Journal of Cross- Cultural Psychology. 3(39): 267- 285.